Canxi Healthy Care Uống Lúc Nào Để Khai Thác Tối Đa Hiệu Quả?

Canxi Healthy Care được đặc chế để hỗ trợ sự tăng trưởng giúp xương khớp khỏe mạnh ở trẻ em và cả trẻ sơ sinh. Được biết, các mẹ hay thắc mắc vấn đề **Canxi Healthy Care uống lúc nào** để bé có thể hấp thụ Canxi tốt nhất và không phí phạm các công dụng mà sản phẩm mang lại.

Vì vậy, qua bài viết dưới đây, Vivita sẽ đưa ra giải pháp cho câu hỏi **Canxi Healthy Care uống lúc nào** trong ngày để gỡ rối hoàn toàn những thắc mắc cho mọi người, đặc biệt là các mẹ bỉm sữa.

1Canxi Healthy Care uống lúc nào để cơ thể hấp thụ tốt nhất?

Canxi là khoáng chất phong phú nhất trong cơ thể con người, chiếm khoảng 2% tổng trọng lượng cơ thể. Canxi không chỉ là một khoáng chất thiết yếu của xương và răng mà tim, dây thần kinh và hệ thống đông máu cũng cần Canxi để hoạt động. Do đó, việc cân nhắc **Canxi Healthy Care uống lúc nào** là rất quan trọng trong quá trình bổ sung Canxi cho trẻ nhỏ và cả người lớn.

Theo các nghiên cứu, cơ thể có cơ chế hấp thụ riêng đối với từng loại vitamin hay khoáng chất. Vậy nên khi mọi người không bổ sung Canxi hay bất kỳ loại chất nào theo thời điểm thích hợp, cơ thể sẽ không được cải thiện rõ rệt.

Vì vậy, các bí quyết sau đây sẽ giải đáp câu hỏi **Canxi Healthy Care uống lúc nào** để hiệu quả của sản phẩm đạt mức cao nhất.

1.1 Canxi Healthy Care nên uống trong các bữa ăn

Hầu hết các chất bổ sung nên được dùng cùng với thức ăn để kích thích tiêu hóa và tăng cường sự trao đổi chất

Canxi cần axit từ dịch dạ dày để phân hủy nên khi đang ăn sẽ là thời điểm lý tưởng nhất để bổ sung *Canxi Healthy Care*. Đồng thời, vitamin D trong *Canxi Healthy Care* được chứng minh là hấp thụ hiệu quả hơn 32% nếu dùng trong bữa ăn có chất béo.

Bên cạnh đó, việc tiêu thụ *Canxi Healthy Care* sẽ đạt hiệu quả tối ưu khi được chia làm nhiều lần uống trong ngày. Vậy nên, các mẹ có thể bổ sung cho bé 1 viên vào mỗi bữa ăn tùy theo chỉ định về độ tuổi.




Nên uống Canxi Healthy Care trong bữa ăn để có hiệu quả tốt nhất.

1.2 Bổ sung Canxi Healthy Care vào buổi sáng

Các vitamin và khoáng chất có xu hướng phát huy tác dụng tốt nhất khi được uống vào đầu ngày. Đó là do những chất này có thể kích thích sự trao đổi chất và cải tạo chức năng của tế bào xương sau một đêm cơ thể được thư giãn.

Vì lý do này, tốt nhất bạn nên tạo cho trẻ thói quen bổ sung Canxi Healthy Care cùng bữa sáng lành mạnh để mở đầu ngày mới đầy năng lượng.

1.3 Uống Canxi Healthy Care vào buổi tối trước khi ngủ

Canxi cũng là một chất làm giãn cơ tự nhiên và có thể làm dịu tâm trí, giúp mọi người đi vào giấc ngủ dễ dàng và ngủ ngon hơn. Bổ sung *Canxi Healthy Care* trước khi ngủ có thể hỗ trợ giảm các triệu chứng tiêu xương hay chuột rút vào ban đêm do loãng xương.

Vì vậy mà *Canxi Healthy Care* được uống vào buổi tối sẽ là "thời điểm vàng" để các tế bào xương và cơ được tái tạo tốt nhất.

1.4 Dùng Canxi Healthy Care sau khi uống các loại nước ép giàu vitamin C

Rất nhiều nghiên cứu đánh giá tác động của vitamin C dưới dạng nước ép cam, quýt, táo sẽ hỗ trợ tăng cường khả năng hấp thụ Canxi cho cơ thể.

Đồng thời, cả vitamin C và Canxi đều quan trọng trong việc xây dựng, duy trì và ngăn ngừa sự phân hủy của xương. Trong khi Canxi giúp hình thành và ngăn ngừa loãng xương thì vitamin C rất cần thiết trong việc sản xuất collagen giúp sửa chữa và duy trì tế bào xương, sụn, dây chằng và răng.

Nếu phân vân **Canxi Healthy Care uống lúc nào**, giờ đây các mẹ đã có thể cho trẻ dùng *Canxi Healthy Care* ngay sau khi uống các loại nước ép được gợi ý trên.



Kết hợp với vitamin C để phát huy các công dụng của Canxi Healthy Care.

1.5 Canxi Healthy Care không dùng cùng lúc với uống thuốc kháng sinh

Để tối đa hóa sự hấp thụ Canxi, không nên bổ sung *Canxi Healthy Care* sau khi uống các thuốc kháng sinh. Đó là do thành phần trong những loại thuốc này có thể tương tác qua lại với Canxi và làm giảm công dụng của nhau.

Vì vậy, hãy đợi ít nhất hai giờ sau khi uống các thuốc kháng sinh thì mẹ mới có thể cho bé dùng *Canxi Healthy Care*.

2 Canxi Healthy Care và nhu cầu của cơ thể

2.1 Tại sao cơ thể cần được cung cấp đủ Canxi và nên bổ sung Canxi bằng cách nào?

Canxi không chỉ được biết đến nhiều nhất đối với sức khỏe răng và xương mà còn là chất dinh dưỡng thiết yếu cho các chức năng trong cơ thể. Điều đó được thể hiện qua những vai trò sau đây:

- Là một trong những chất điện giải của cơ thể giúp tế bào hay các mô phân phối oxy và duy trì sự cân bằng chất lỏng.
- Thúc đẩy máu được lưu thông khắp cơ thể và hỗ trợ dây thần kinh truyền thông điệp từ não đến mọi bộ phận khác.
- Tham gia vào quá trình co mạch, giãn mạch, truyền tín hiệu nội bào và bài tiết nội tiết tố.
- Giúp cơ bắp vận động trơn tru và giải phóng các hormone.

Mặc dù Canxi có mặt hầu hết trong các hoạt động sống nhưng cơ thể lại không thể tự sản xuất Canxi. Vậy làm thế nào để cung cấp được lượng Canxi cần thiết? Cách phổ biến và tốt nhất để bổ sung Canxi là sở hữu thực đơn dinh dưỡng đầy đủ những loại thực phẩm giàu Canxi như sữa, phô mai, sữa chua, đậu hũ, hải sản,…

Thế nhưng không phải ai cũng nhận được lượng Canxi cần thiết chỉ từ chế độ ăn uống, đặc biệt là trẻ nhỏ. Vì vậy, bên cạnh cách truyền thống đó, việc uống *Canxi Healthy Care* cũng là một lựa chọn tốt nếu chế độ ăn uống thiếu hụt Canxi.

2.2 Tác dụng của Canxi Healthy Care đối với sự phát triển ở trẻ nhỏ

Canxi Healthy Care là sự kết hợp của bộ đôi Canxi và vitamin D3 dồi dào đặc biệt quan trọng trong quá trình tăng trưởng chiều cao của trẻ em nhờ các công dụng:

- Hoàn thiện cấu trúc và tăng sức mạnh cho khung xương.
- Bổ sung lượng Canxi cần thiết giúp tạo xương mới và giữ cho xương chắc khỏe.
- Duy trì sự cân bằng của Canxi trong máu và xương nhờ các ion Canxi trên bề mặt xương.
- Cung cấp đủ lượng Canxi hỗ trợ truyền tín hiệu thần kinh, truyền tín hiệu hormone và co cơ.



Bổ sung Canxi Healthy Care giúp xương phát triển.

Khi được bổ sung đủ lượng Canxi và duy trì hoạt động thể chất vừa phải, trẻ không chỉ đảm bảo sở hữu sức đề kháng tốt mà còn có một hệ xương chắc khỏe. Vì vậy, các mẹ hãy cân nhắc thời điểm sử dụng *Canxi Healthy Care* vì tương lai sau này của các bé con nhé!

3 Bật mí cách uống Canxi Healthy Care mang lại hiệu quả cao

Bên cạnh việc tìm hiểu **Canxi Healthy Care uống lúc nào** thì biết cách uống Canxi cũng quan trọng không kém để có khả năng hấp thụ tốt nhất. Hãy tham khảo những bí quyết mà Vivita đưa ra tận dụng hết mức hiệu quả của sản phẩm này:

- Viên nang phải được uống cùng với thức ăn hoặc theo quy định của các bác sĩ chăm sóc sức khỏe.
- Đối với trẻ sơ sinh quá nhỏ để nhai và nuốt, mẹ có thể cắt đuôi viên nang và ép các chất vào thìa để đút trực tiếp cho trẻ hoặc trộn vào thức ăn.

- Khi vừa bổ sung *Canxi Healthy Care*, tránh dùng những đồ uống chứa caffeine và soda, thực phẩm nhiều muối vì chúng có thể cản trở sự hấp thụ Canxi.
- Duy trì việc uống nhiều nước và thường xuyên vận động để tối ưu công dụng của *Canxi Healthy Care* giúp xương phát triển.
- Canxi sẽ bị bài tiết nhiều và không được hấp thụ nếu bạn ăn quá nhiều chất đạm hay thực phẩm nhiều natri (đồ đóng hộp chế biến sẵn, xúc xích, giăm bông, lạp xưởng,…).

Đối với sản phẩm *Canxi Healthy Care*, liều lượng sử dụng được niêm yết với số lượng như sau ở trẻ em:

- Trẻ sơ sinh từ 4 đến 12 tháng tuổi: 1 viên/ ngày.
- Trẻ nhỏ từ 1 đến 3 tuổi: 2 đến 3 viên/ ngày.
- Trẻ em trên 3 tuổi: 3 đến 4 viên/ ngày.

4Bổ sung Canxi bao nhiêu là đủ?

Lượng Canxi cần thiết hoàn toàn tùy thuộc vào độ tuổi và giới tính của mỗi người. Khi không được cung cấp đủ Canxi, cơ thể sẽ "mượn" lượng Canxi dự trữ từ răng và xương. Điều này làm tăng nguy cơ bị còi xương ở trẻ em và gây mắc bệnh loãng xương ở người lớn. Đồng thời, các triệu chứng khác hạ Canxi máu bao gồm tê, co thắt cơ và ngứa ran ở bàn tay và bàn chân càng dễ dàng xảy ra.

Vì vậy, để bảo vệ xương cũng như khối lượng Canxi, hãy đảm bảo chế độ dinh dưỡng cung cấp đủ Canxi cần thiết mỗi ngày theo số liệu tham khảo dưới đây:

Tuổi	**Nam**	**Nữ**
6 tháng tuổi	200mg	200mg
Từ 7 – 12 tháng tuổi	400mg	400mg
Từ 1 đến 3 tuổi	500mg	500mg
4-7 tuổi	600mg	600mg
8-11 tuổi	1000mg	1000mg
12 đến 18 tuổi	1300mg	1200mg
19-50 tuổi	1000mg	1000mg
51-70 tuổi	1000mg	1200mg
71 tuổi trở lên	1200mg	1200mg

Bên cạnh đó, mọi người cần lưu ý rằng khi bổ sung nhiều hơn lượng Canxi được khuyến nghị sẽ gây ra các phản ứng:

- Dễ bị sỏi thận, táo bón.
- Hay khát nước và đi tiểu nhiều.
- Hay chán ăn, buồn nôn, chướng bụng, ăn không ngon,…
- Xương bị hạn chế phát triển: do thừa Canxi quá nhiều làm cứng xương sớm.
- Cản trở khả năng hấp thụ sắt và kẽm của cơ thể.

Không chỉ trẻ em mới cần cung cấp Canxi cho quá trình phát triển mà người lớn cũng cần đến Canxi để thực hiện các chức năng quan trọng trong cơ thể. Ngoài việc duy trì sử dụng *Canxi Healthy Care* thì việc cân nhắc **Canxi Healthy Care uống lúc nào** cũng rất quan trọng. Vì vậy, qua bài viết trên, Vivita đã đưa ra thời điểm hợp lý cũng như bí quyết hấp thụ Canxi tốt nhất, hi vọng sẽ giúp bạn có những lựa chọn đúng đắn cho sức khỏe của mình. Nếu còn thắc mắc gì các bạn đừng ngừng ngại gọi vào số hotline bên dưới để được tư vấn miễn phí!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/canxi-healthy-care-uong-luc-nao.html